

Como superar problemas en la práctica de la oración

«*Mi problema es empezar a orar*»

«No tengo nunca ganas de orar, no me apetece». «Yo quisiera orar, pero no puedo». «Siento una pereza intensa, es un sentimiento de reticencia, casi como de rebeldía. Cuando pienso que he de orar se me hace una montaña y lo voy posponiendo. Encuentro tiempo para todo, para leer el periódico, para ver la televisión, para trabajar, incluso para leer la Biblia o para hacer estudios bíblicos, pero orar se me hace cuesta arriba».

En un sentido amplio este problema es común a todo creyente. Hay un componente de **lucha** por la tensión entre nuestra naturaleza **espiritual** y el viejo hombre. La oración es uno de los principales campos de batalla en el que se desarrolla la lucha de Romanos 7:19: «El bien que quiero no lo alcanzo, y el mal que no quiero, esto hago». El diablo sabe que la oración es una de las estrategias clave del creyente, su hálito vital. No deben sorprendernos sus esfuerzos ímprobos por boicotear esta actividad. C.S. Lewis, en su libro *Cartas a un diablo novato*, ha descrito magistralmente este interés del maligno por desbaratar la vida de oración del cristiano: «Lo mejor, siempre que sea posible, es alejar por completo al paciente (el creyente) de toda intención seria de orar... persuadirle a una oración enteramente espontánea, interior, informal y sin regularidad»¹. Ello explica que muchos de nosotros sintamos, con frecuencia, como una fuerza misteriosa que nos arrastra a no orar. Recordemos las realidades de Efesios 6:12: nuestra lucha tiene que ver con poderes invisibles. Hay, por tanto, en último término, una razón espiritual detrás de la dificultad para empezar a orar: el pecado, nuestra naturaleza caída. La liberación definitiva y total de estas ataduras sólo ocurrirá cuando, disfrutando de un cuerpo transfigurado, no quede ningún vestigio del estado pasado, el pecado.

Hay también **causas psicológicas** que nos ayudan a entender este problema. Ciertos tipos de **temperamento**, por ejemplo los extravertidos, tienen una dificultad especial para ponerse a orar porque para ellos la oración supone un cambio total de atmósfera. Han de conseguir un ambiente que no les es natural: el recogimiento interior, una relación íntima, el expresar sentimientos. Todo ello hace que estas personas necesiten estímulos externos adecuados para la oración formal.

Asimismo la **personalidad** influye a la hora de ponerse a orar. Vemos esta dificultad más acentuada en dos situaciones:

- ◆ **Personalidades perfeccionistas.** El perfeccionista tiene una tendencia natural a posponer las cosas. Quiere hacerlo todo tan bien que le cuesta empezar. Sólo cuando ya no hay más remedio encuentra la tensión psíquica necesaria para iniciar su tarea. Espiritualmente su nivel de auto exigencia es tan alto que, para él, nunca es el momento adecuado para orar. Así lo va retrasando hasta conseguir el marco idóneo para una oración excelente, lo cual obviamente casi nunca llega. Sin embargo, cuando logra estos momentos especiales puede orar largamente e incluso le cuesta terminar!

¹ C.S. Lewis, *Cartas a un diablo novato*, Casa Unida de Publicaciones, 1953, p.25.

- ◆ **Personalidades depresivas.** Estas personas tienen notables dificultades con cualquier comienzo. Al depresivo le cuesta empezar todo. Desde que se despierta hasta que se acuesta, su vida es un batallar continuo contra los inicios. Son como los coches de motor frío; su problema es arrancar.

A veces la dificultad para iniciar la oración tiene **raíces muy profundas**. Además de la tendencia a posponer ya descrita, el creyente siente algo más intenso, casi como una rebeldía inexplicable. Es una resistencia para la que no encuentra causa lógica. La persona, por lo demás viva espiritualmente, quiere orar, tiene el deseo. La palabra «profunda» nos ayuda a entender este fenómeno que está arraigado en su biografía. Se trata de **una reacción contra el deber**, contra cualquier tarea que él sienta como una obligación. Un repaso cuidadoso de su infancia suele mostrar una educación rígida, severa, con obligaciones constantes y niveles de expectativa muy altos por parte de los padres. Luego, en la edad adulta, se produce el efecto contrario. Necesita sentirse libre, sin obligaciones, el extremo opuesto de lo que había vivido de niño. Es lo que Paul Tournier llama «la venganza de la naturaleza». Hay una verdadera alergia a cualquier tipo de obligación. Sólo pensar que «he de..., tengo que hacer algo», ya le produce una reacción negativa. Una forma de aliviar este problema es ayudarlo a descubrir la oración como un placer y no tanto como un deber.

En ocasiones la situación se complica todavía más cuando ha habido **problemas psicológicos en la relación con el padre**. La rebeldía, consciente o inconsciente, contra el padre puede dificultar seriamente la fe en general y la vida de oración en particular. Esto es así porque no podemos desligar del todo los conceptos de Padre celestial y padre terrenal. En la medida en que estos creyentes maduran en su conocimiento de Dios, tales problemas se van aliviando, pero al principio de su vida cristiana pueden encontrar muchos paralelos entre la figura de su padre y la de Dios. Si la rebeldía o la frustración caracterizaron la relación con nuestros padres, será fácil desplazar parte de estos sentimientos hacia Dios. De ahí la necesidad de conocer bien el carácter de Dios mediante el estudio de la Biblia porque nos da una base objetiva y nos evita hacernos un concepto de Dios a nuestra imagen y semejanza. En especial, recomendamos el estudio de la figura de Jesús, quien es la «imagen del Dios invisible», como la mejor manera de evitar proyecciones psicológicas, es decir de mezclar nuestros sentimientos y reacciones hacia nuestros padres y hacia Dios.

Será necesario, por tanto, aclarar conceptos en colaboración con un consejero competente. El resentimiento contra los padres puede bloquear nuestra relación con Dios; por ello debemos eliminar todo vestigio de rencor u odio. Es aquí donde **el Evangelio tiene un extraordinario valor terapéutico porque es un mensaje de perdón**. Y el perdón es el bálsamo que puede cicatrizar las heridas más profundas. No puedes ser cristiano y seguir odiando a tus padres. Si has sido perdonado por Cristo, debes perdonar tú también, tal como nos enseña la oración modelo, el Padrenuestro. El perdón, la paz y la reconciliación no son sólo lecciones teóricas de la doctrina cristiana, sino ingredientes imprescindibles en nuestra conducta como discípulos.

Incidentalmente podemos decir que ahí radica una explicación, por lo menos en parte, de algunos casos de ateísmo. Cuanto más visceral y furibundo sea el ateísmo, tantas más posibilidades de que tenga raíces psicológicas, entroncadas en la biografía de la persona. Desde luego, estos condicionantes emocionales no le eximen de responsabilidad en su rechazo de Dios, pero a nosotros nos ayudan a entender su problemática y, por consiguiente, a encontrar puertas de entrada para una evangelización eficaz y personal.

¿Qué recomendaciones prácticas podemos dar para empezar a orar?

En primer lugar, **nunca esperes a tener ganas o a encontrar el momento perfecto**. De lo contrario, te pasarás semanas o meses sin una sola palabra de oración. La calidad de la oración no depende tanto de nosotros como de los méritos de Cristo. Con esta idea en mente, al planear tu tiempo de oración no te pongas metas altas: empieza por lo poco y lo sencillo. Es mejor orar cinco minutos cada día que una hora cada tres meses. Cuanto más altas sean las metas que te pongas, tantas más posibilidades de fracasar. Para el Señor es más importante «ser fiel en lo poco» (Mt. 25:21) que teorizar sobre grandes proyectos.

En segundo lugar, **busca estímulos adecuados** que te faciliten el comienzo de la oración. Veamos algunos ejemplos: a la persona depresiva le va a ser muy útil orar acompañado. La soledad es un enemigo de su carácter: «si alguien está conmigo no me cuesta; en la iglesia, en campamentos, puedo orar con mucha más facilidad». Desde luego, ello no siempre será posible, pero con frecuencia la compañía de un hermano puede ser de gran ayuda para ponerse a orar.

En otras ocasiones el escuchar música cristiana (himnos, coros, canciones, etc.) va a ser un gran estímulo. Muchos creyentes encuentran en la música un motivo de inspiración notable para su vida devocional. De hecho, el cantar es ya una forma de oración. No olvidemos que este era precisamente el propósito original de muchos salmos: oraciones para ser cantadas por el pueblo judío.

A veces podemos recurrir a las oraciones de otras personas, oraciones escritas por grandes siervos de Dios. El diario devocional de hombres como Lutero, Wesley, Bunyan, Tozer, y otros contiene oraciones que podemos hacer nuestras y de las que obtenemos la inspiración necesaria para entrar en la presencia de Dios. Obviamente, no debemos olvidar la más importante de las ayudas: la meditación en la Palabra de Dios.

Otra sugerencia: intenta escribir tus oraciones. Un ejercicio práctico que recomiendo porque a mí mismo me ha hecho mucho bien es el siguiente: anota dos cosas buenas que te hayan ocurrido durante el día; puede ser una conversación, una noticia, un encuentro con alguien, alguna experiencia agradable, cualquier aspecto que tú hayas vivido como una bendición y que te ha hecho bien. Luego, haz lo mismo con dos motivos de preocupación o ansiedad: un problema, una carga, un disgusto etc. Ahora estás en condiciones de ponerte a orar brevemente. Primero, dale gracias a Dios y gózate por las dos bendiciones del día. Después, preséntale tus preocupaciones, descargando sobre él la ansiedad que te causan: «echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros» (1 P. 5:7). Este ejercicio puede durar desde cinco minutos hasta todo el tiempo que tú quieras, es muy flexible. Lo importante es tener una base sobre la

cual dirigirse a Dios porque ello te estimula a iniciar la oración. Si lo haces con regularidad, descubrirás que en un año has alabado al Señor por cientos de bendiciones y habrás desarrollado el hábito vital de descansar en el Todopoderoso en multitud de problemas.

Lutero se preguntaba: «¿Qué es la fe sino pura oración?»². De ahí la importancia de cultivar este hábito vital del creyente. Ponerse a orar es el paso más difícil de todos. La batalla aquí librada será decisiva para muchas victorias o derrotas posteriores.

Dr. Pablo Martínez Vila

El **Dr. Pablo Martínez Vila** ejerce como médico-psiquiatra desde 1979. Realiza, además, un amplio ministerio como consejero y conferenciante en España y muchos países de Europa. Muy vinculado con el mundo universitario, ha sido presidente de los Grupos Bíblicos Universitarios durante ocho años. También fue presidente de la Alianza Evangélica Española durante 10 años (1999-2009), y actualmente es vicepresidente de la Comunidad Internacional de Médicos Cristianos.

Pensamiento Cristiano es una web de testimonio evangélico. En él se informa de la obra literaria de José M. Martínez y su hijo, Dr. Pablo Martínez Vila. A través de esta obra fluye el pensamiento evangélico de los autores sobre cuestiones teológicas, psicológicas, éticas y de estudio bíblico con aplicaciones prácticas a problemas actuales.

Los **libros** de José M. Martínez y Pablo Martínez Vila se pueden obtener en la **Tienda Online** de **Pensamiento Cristiano** en la dirección <http://tienda.pensamientocristiano.com>.

Copyright © 2013, Dr. Pablo Martínez Vila
Se autoriza la reproducción, íntegra y/o parcial, de los Temas del mes,
citando siempre el nombre del autor y la procedencia
(<http://www.pensamientocristiano.com>)

2 Citado por José M. Martínez, *Abba Padre*, Editorial CLIE / Publicaciones Andamio, 1990, p.15